



# Bienvenue dans la **Déclic News**

Je viens de vérifier, et oui, nous sommes bien en été depuis 45 jours !

Alors pour fêter ça, je te révèle ma To Do List pour les vacances. 🎉

Tout d'abord, hello Caro et bienvenue dans cette nouvelle Déclic News, **la newsletter dédiée aux entrepreneurs** ! Inspiration, motivation et douceur seront les maîtres mots de ce numéro.

Si tu es entrepreneur, le principe de “**vacances**” est sûrement devenu un **rêve lointain**, une utopie, un moment dont on parle mais que peu vivent.

D'ailleurs, si tu fais partie de cette minorité qui **arrive à déconnecter à 100%** de ton entreprise, je t'invite à répondre à ce mail pour nous indiquer **où se trouve le bouton “OFF”**, pour que je le partage à tout le monde.



Si tu es comme moi à avoir le **cerveau en ébullition** et la peur de ne pas réussir à tout concilier, tu vas enfin découvrir la “**Tout Doux list**” que j'ai mis en place cette année pour un été serein côtés pro et perso, et une rentrée préparée !

## 👉 1 : Fais le point sur ce que tu as accompli depuis le début de l'année.

*Objectif :* te rendre compte de tout ce que tu as fait pour t'accorder du temps cet été, sans culpabiliser

## ✍ 2 : Liste ce que tu souhaites mettre en place à la rentrée

et répartis les actions sur tout l'été. (mets une deadline à chaque action, et note les dans ton agenda pour chaque semaine).

**Objectif** : Rendre les tâches visibles, accessibles et **diminuer l'anxiété** de la peur de l'inconnu.

### ✓ 3 : Fais du rangement et du tri :

- Dans les **dossiers** de ton PC
- dans tes **papiers** officiels
- Dans tes **espaces** de travail (Notion, Canva, mails, bureau...)

Objectif : faire le tri dans tes affaires va t'aider à faire **le tri dans ta tête** et donc de te **sentir plus léger.e** et mieux t'organiser à la rentrée.

### ✨ 4 : Privilégie l'essentiel !

**Ne te surcharge pas**, si tu ne prends pas le temps de souffler un peu, tu vas mal vivre cette période et être **épuisé.e à la rentrée**

(j'ai testé l'année dernière, crois moi ça pique d'attaquer en septembre quand on s'est épuisé à vouloir tout et rien faire pendant l'été !)

### 📅 5 : Fais toi un bel agenda pour y noter tes idées, tes projets, tes RDV...

que tu sois team papier ou team appli, personnalise ce support qui va t'accompagner sur toute la fin de l'année.

### 👩‍👩‍👧 6 : Profite de tes proches !

Conjoint, enfant(s), famille, amis... accorde toi **des moments de qualité**, ils te donneront de l'**énergie** et créeront de **beaux souvenirs** pleins d'amour et de joie.

### ❤️ 7 : Fais ce que tu aimes !

Tu n'as pas forcément le temps dans l'année pour **prendre du temps rien que pour toi** ?

Alors profite de l'été pour le faire.

Pour moi ce sera :

- Coudre pour moi
- Lecture de romans (pas de livres de boulot pour une fois ! )
- Un challenge d'écriture

### 🌴 8 : Déconnecte (un peu, beaucoup) des réseaux !

Si tu as tendance comme moi à te faire happer par les réseaux sociaux, **fais des pauses** ! Diminue un peu la fréquence de tes posts et les moments perdus de scrolling. **Privilégie tes proches et tes activités plutôt que l'algorithme.**

### 😊 9 : Sois indulgent.e avec toi-même !

Tu es probablement la personne qui te mets le plus la pression, qui est la plus exigeant.e et qui relève le plus tes erreurs... Alors cet été **lâche toi la grappe** ! (et si tu

n'y arrives pas, **relis le point N1 !**

## ☒ 10 : BONUS - Donne une intention à ton été !

Un mot, une image, pour **ancrer ce que tu veux vivre cet été**.

Je te partage le mien : “**Plénitude**”

Je veux vivre chaque moment **intensément**, en m'offrant et en offrant aux autres une **qualité de présence**. Voici l'image qui la représente :

Voilà c'est la fin de ma **Tout Doux List** ! j'espère qu'elle t'a plu. ☺

Tu veux me partager ton mot et/ou ton image pour ton été? il te suffit de répondre à ce mail, **cela me fera très plaisir de te lire** Caro !

Si tu sens que tu as besoin de **préparer ta rentrée** mais que **tu as peur** de ne pas y arriver seul.e, je te propose une séance ‘**Flash sur ta rentrée**’ pour travailler sur tes **objectifs** et ton **organisation pro et perso**.

Et comme **tu es abonné.e à la Déclic News**, je te propose cette séance au tarif de **110 € au lieu de 130 €** ! 😊

Tu veux réserver ta séance ? Il te suffit de **répondre à ce mail et de m'écrire RENTREE**, ou passer **par instagram**, je te recontacterai pour que l'on fixe notre RDV. Je ne mets pas de planning en place car je trouve plus simple de voir ensemble le créneau qui nous conviendra le mieux ! 😊

En attendant je te souhaite un super été, qu'il soit studieux, joyeux, rempli, reposant, **l'essentiel est qu'il soit serein** !

Caroline ☺

[Instagram](#)

[Linkedin](#)

[Site internet](#)



Moi c'est Caroline

Coach professionnelle, j'accompagne les entrepreneurs à devenir le déclencheur de leur réussite.

Booste ta confiance, clarifie tes idées et mets en place les bonnes stratégies pour vivre sereinement de ton activité !



*Tu reçois ce mail car tu as souhaité recevoir la Déclic News ou toute autre ressource que j'ai mis à ta disposition. Tu peux te désabonner à tout moment en cliquant ci-dessous. Tes données ne seront ni utilisées à des fins autres que l'envoi de mes mails, ni transférées à des tiers*

[Se désabonner | Gestion de l'abonnement](#)

Ajoutez votre adresse postale ici !

 MailPoet